

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
29	Бутерброд с маслом	Жиры-4, Углеводы-12, Белки-2, Калорийность-94
65	Пудинг из творога (запеченный)	Жиры-6, Белки-8, Витамин С-0, Углеводы-14, Калорийность-139
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
244	Итого за Завтрак	Жиры-12, Углеводы-38, Белки-12, Калорийность-313, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
92	Яблоки	Калорийность-39, Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-11
92	Итого за Завтрак 2	Калорийность-39, Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-11
<u>Обед</u>		
31	Огурцы соленые	Углеводы-1, Витамин С-2, Калорийность-5, Жиры-0, Белки-0
150	Рассольник ленинградский	Витамин С-16, Углеводы-8, Жиры-3, Калорийность-62, Белки-1
163	Плов из птицы	Калорийность-288, Витамин С-6, Углеводы-21, Белки-17, Жиры-15
103	Сок фруктовый	Калорийность-38, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-10
39	Хлеб ржаной	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-57
506	Итого за Обед	Углеводы-66, Витамин С-24, Калорийность-497, Жиры-18, Белки-22
<u>Полдник</u>		
50	Тыква припущенная	Жиры-0, Калорийность-43, Углеводы-9, Белки-1
65	Омлет натуральный	Калорийность-139, Витамин С-0, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-1
149	Снежок	Жиры-4, Калорийность-108, Белки-4, Углеводы-16
69	Пирожки печеные из дрожжевого теста	Жиры-2, Витамин С-1, Калорийность-209, Углеводы-40, Белки-6
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
343	Итого за Полдник	Жиры-18, Калорийность-523, Углеводы-71, Белки-18, Витамин С-1
1 185	Итого за день	Жиры-48, Углеводы-185, Белки-52, Калорийность-1 372, Витамин С-36